

## **Covid-19, hane içi kişilerle temas hakkında bilgi ve davranış kuralları**

### **Salgın Önleme Hekimlerinin hastalık bulaşmasından korunma bilgi broşürü**

#### **Covid-19'lu bir insanla hane temasında olmak ne içerir?**

Halen veya önceden birlikte yaşadığınız birinin Covid-19 olması ve bu nedenle hastalığın bulaşmasına maruz kalmış olabileceğiniz için bu bilgileri almaktasınız. Bu, hastalanma riskiniz bulunduğu anlamına gelir. Hastalığın başkalarına yayılma riskini azaltmak için, belirli davranış kurallarına uymak zorundasınız (aşağıya bakınız).

#### **Covid-19 nedir?**

Covid-19, genellikle burun akıntısı, boğaz ağrısı, öksürük ve ateş gibi hafif semptomlara neden olan, ancak bazılarının solunum problemleriyle daha ağır hastalandığı ve hastanede bakılmaları gereken viral bir enfeksiyondur. Covid-19'un diğer semptomları arasında kas ağrıları, baş ağrıları, yorgunluk, azalmış koku ve tat alma duygusu ve ishal ile mide rahatsızlığı olabilir.

#### **Covid-19 nasıl bulaşır?**

Covid-19 damla ve temas bulaşımı olarak anılan şekilde bulaşır. Bir kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda, konuştuğunda, şarkı söylediğinde veya seslendiğinde havada bulaşıcı damlacıklar oluşur. Bu durumda yakınındaki bir kişi hastalığı kapabilir. Damlalar yüzeylere veya nesnelere düştükten sonra, bulaşıcı madde genellikle ellerle başka yerlere taşınabilir. Enfekte bir kişi semptomlar başlamadan önce bile başkalarına bulaştırabilir. Bulaşmadan hastalığa kadar geçen süre (kuluçka dönemi) genellikle beş gün olmak üzere, 2 ila 14 gün arasında değişir.

#### **Hanedeki kişilerle temaslar için geçerli olan davranış kuralları nelerdir?**

Covid-19 Bulaşıcı Hastalıklar Yasası'na göre, tehlikeli ve toplumu tehdit eden bir hastalıktır. Doğrulanmış Covid-19'lu bir kişinin hane sakini olarak, hastalık vakası şüphelisi ve hastalık bulaştırabilir olarak kabul edilirsiniz. Bu, hastalığı başkalarına bulaştırmanızı önlemek için, size bildirilen süre boyunca davranış kurallarına uymanız gerektiği anlamına gelir.

Davranış kuralları şunları içermektedir:

- işe, okula veya anaokuluna gitmeyeceksiniz. Evden çalışma ve uzaktan eğitim yapılabilir. Evden çalışmıyorsanız, Sosyal Sigortalar Kurumu'nun hastalık taşıyıcı ödeneği için başvurabilirsiniz. Ayrıca spor idmanı gibi başkalarıyla temas ettiğiniz boş zaman aktivitelerine de katılmamalısınız.
- özel hijyen prosedürlerine uymanız gerekir: Kendi el hijyeninize (ellerinizi yıkayın) titizlikle dikkat etmeli, başkalarına karşı değil, dirseğin iç tarafına veya mendile öksürme ve hapşırma konusunda dikkatli olmalısınız.
- eğer sağlık profesyonelleri ile temas halinde iseniz Covid-19 olan bir kişi ile hane içi temas halinde olduğunuzu bildirmelisiniz.

Veliler, hanedeki çocukların davranış kurallarına uymalarını sağlamaktan sorumludur.

Sağlık hizmetleri ile iletişim kurarken, velisi çocuğun evde Covid-19 enfeksiyonu olan bir kişiyle temas halinde olduğunu bildirmekten sorumludur.

#### **Başkalarını hastalık bulaşmasından korumak için ne yapmalıyım?**

Bulaşıcı Hastalıklar Yasası'na göre, bulaşıcı bir hastalığı olan veya olduğundan şüphelenilen herkes, başkalarını salgına karşı korumak için gerekeni yapmalıdır (koruma görevi olarak

***smittskyddsenheten***

Centrallasarettet, 351 85 Växjö. ☎0470-588278

anılan sorumluluk). Bu, size verilmiş davranış kuralları olduğu süre boyunca, evinizde yaşayanlar dışında insanlarla görüşmemeniz ve toplu taşıma araçlarıyla seyahat etmemeniz gerektiği anlamına gelir. Diğer insanlardan uzak durduğunuz sürece dışarıda bulunabilirsiniz. Örneğin marketler ve eczaneler gibi yerlerde gerekli alışverişleri yapabilirsiniz. Evde bakım hizmetleri de dahil olmak üzere bakım görevlileriyle yakın temasınız varsa, Covid-19'lu bir kişiyle hane içi temas halinde olduğunuzu bildirmelisiniz.

### **Bu davranış kuralları ne süreyle geçerlidir?**

Size bilgi verildiği andan itibaren, Covid-19 olan hane sakininden numune alınmasından 7 gün geçene kadar bu kurallara uymalısınız. Bu süre geçtikten sonra, hala herhangi bir semptom göstermiyorsanız işe veya okula geri dönebilirsiniz. Ancak, PCR testi yaptırdıysanız, geri dönmeden önce test sonucunu beklemeniz gerekir.

Bundan sonra, semptomlara 7 gün daha dikkat etmeye devam etmeniz, iş ve okul dışında mümkün olduğunca az insanla görüşmeniz ve boş zaman aktivitelerinden kaçınmanız tavsiye edilir.

### **Kimler bu davranış kurallarının kapsamında değildir?**

Son altı ayda Covid-19 geçirmiş veya en az iki hafta önce aşılanması tamamlanmış kişiler davranış kurallarından muaftır ve örneğin işe veya okula gitmeye devam edebilir.

### **Semptomsuz hane sakini olarak test yaptırmalı mıyım?**

Enfekte bir kişinin hane sakiniyseniz, semptomlarınız olmasa bile bölgesel yönergelere göre test yaptırmalısınız. Sizden PCR için numune alındıysa, işyerinize, okulunuza veya anaokulunuza dönmeden önce yanıtı beklemeniz gerekir.

Yaşlı bakımında veya özellikle savunmasız hasta gruplarıyla ilgilenen bir bakım kurumunda çalışıyorsanız, tam aşılanmış veya son altı ay içerisinde Covid-19 geçirmiş ve davranış kurallarından muaf olsanız bile yerel yönergelere göre test edilmelisiniz.

### **Kendimde hastalık belirtilerini görürsem ne yapmalıyım?**

Bu süre zarfında belirtilerle karşılaşırsanız, evde olmanız gereken toplam süre 7 günü aşıya bile, bir test yaptırın ve test sonucu alana kadar evde kalın.

### **Covid-19 ya da başka bir hastalık için tıbbi bakıma ihtiyacım olursa ne yapmam gerekir?**

Doğrudan bir sağlık merkezine/yerel acil kliniğine/hastaneye gitmemelisiniz. İlk olarak, sağlık hizmeti için doğru yere ulaşmak amacıyla yardım almak ve Covid-19 ile bir kişinin hane sakini olduğunuzu söylemek için 1177 Sağlık Hizmetleri Rehberi ile telefon görüşmesi yapın. Eğer hayati tehlike düzeyinde hasta olursanız, 112'yi arayın.

### **Davranış kurallarına nasıl itiraz edebilirim?**

Yanlış olduğunu düşündüğünüz bir davranış kuralları size bildirildiyse, bölgenizdeki salgın kontrol doktorunuza başvurabilirsiniz.